

## ۱۴ زندگی سلامت

### سلامت نورونی

## تشنج در کودکان

## همیشه خطرناک نیست



دکتر علیرضا طبیب‌خویی جراح مغز واعصاب

در بسیاری از موارد کودک به‌دنبال تب دچار تشنج هم می‌شود. اهمیت این تشنج می‌تواند کم یا زیاد باشد و علل آن ممکن است مهم و خطرناک بوده یا خوشخیم و کم‌اهمیت باشد. مهم‌ترین و خطرناک‌ترین علت بروز تشنج و تب، عفونت مغزی یا همان «مننژیت» است. بروز مننژیت در شیرخواران نسبت به سنین بالاتر شایع‌تر بوده و یکی از علائم آن می‌تواند تب و تشنج باشد. علت دیگر این اتفاق وجود زمینه ژنتیکی برای بیماری «صرع» است. در واقع برخی کودکان که در خانواده‌های با سابقه تشنج و صرع به دنیا می‌آیند یا دچار اختلالات مادرزادی در ساختار مغز هستند ممکن است با تحریکی مانند تب، دچار تشنج هم شوند. به عبارت دیگر این کودکان به‌طور ژنتیکی مستعد تشنج‌های مکرر یا همان صرع هستند و وقتی در دوران کودکی دچار تب می‌شوند این بیماری خود را نشان می‌دهد.

اما بیماری دیگری هم وجود دارد که آن را «بیماری تب و تشنج» می‌نامیم. در این افراد نه عفونتی در مغز ایجاد شده و نه بیماری ژنتیکی با مشکل مادرزادی جدی در مغز وجود دارد که در صرع منجر شود. در واقع این کودکان به‌صورت سرشتی مستعد رخ دادن تشنج به‌دنبال تغییرات دمای بدن هستند ولی این اتفاق تقریباً فقط در زمان شیرخوارگی و ابتدای کودکی تا کمتر از پنج سالگی رخ می‌دهد. علت بروز تشنج به‌دنبال تب هر کدام که باشد در صورت صلاحدید پزشک ضروری است علت خطرناک و مهم یعنی مننژیت در مرحله اول رد شود که لازمه آن انجام نمونه‌برداری از مایع مغزی نخاعی به کمک واردکردن سوزنی باریک در فضای بین مهره‌های کمری است. گرچه در ظاهر به‌نظر می‌رسد این کار خطرناک و نگران‌کننده باشد اما روش تشخیصی ساده و بسیار کم خطری است که می‌تواند با تشخیص زود‌هنگام مننژیت نجات‌بخش جان کودک باشد. به این دلیل در صورتی که پزشک معالج چنین اقدامی را صلاح بداند بهتر است والدین بدون اتلاف وقت اجازه دهند تا این بررسی انجام گیرد. در صورتی که عفونت مغزی رخ نداده باشد به احتمال زیاد کودک دچار بیماری خوشخیم تب و تشنج است و جای نگرانی زیادی نیست. در بیماری تب و تشنج با افزایش دمای بدن به بالای ۳۸ درجه، تنظیم الکترولیت‌های مغز به‌هم خورده و سلول‌های عصبی تحریک پذیر شده و کودک دچار تشنج می‌شود و طبیعی است که امکان تکرار این تشنج با تداوم تب یا تکرار تب در زمان‌های دیگر هم رخ بدهد. در مجموع باید گفت که رخ دادن تشنج به‌دنبال تب گرچه ظاهر ترسناک و نگران‌کننده‌ای دارد اما در صورتی که عفونت مغزی رد شده باشد معمولاً به سادگی قابل کنترل است و ماهیت نگران‌کننده و خطرآفرین زیادی برای کودک ندارد.

### خبر سلامت

## خطر استفاده مکرر از عرقیات گیاهی

کارشناس اداره فرآورده های طبیعی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: وجود این باور نادرست که عده‌ای معتقدند عرقیات هیچ ضرری ندارد باعث شده که برخی مردم به پشتوانه این سخنان، انواع و اقسام عرقیات را در خانه به صورت مداوم مصرف کنند. اما باید دانست که مصرف بی رویه و بدون مشاوره عرقیات، می‌تواند عوارض جدی برای مصرف کننده به دنبال داشته باشد. سمیرا برات وند با تأکید بر این‌که اولین موضوعی که در بروز عوارض ناخواسته به دنبال مصرف عرقیات مؤثر است را روش تهیه عرقیات است، افزود: تهیه عرقیات عمدتاً با استفاده از روش حرارت دهی به اندام‌های مختلف گیاهی و تقطیر صورت می‌گیرد. بسیاری از عرقیات مورد استفاده، حاصل تقطیر محلول خیس‌انده شده اندام‌های چوبی گیاهی است. در حین فرآیند تقطیر، مقادیر قابل توجهی از ماده‌ای شیمیایی به نام «متانول» در محصول نهایی ایجاد می‌شود که این ماده به خودی خود، سمی بوده و منجر به کوری می‌گردد. وی هشدار داد: متانول بلافاصله پس از مصرف خوراکی جذب می‌شود. /مهـر



## تاثیر مثبت فعالیت بدنی در مبتلایان به افسردگی

به گفته محققان، ورزش علائم افسردگی را کاهش و توانایی مغز را برای تغییر افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی برای مغز مفید است و توانایی خود را برای تغییر و سازگاری تقویت می‌کند. محققان آلمانی می‌گویند فعالیت بدنی نه تنها علائم افسردگی را کاهش می‌دهد بلکه توانایی مغز را برای تغییر که در سازگاری و



آی وی اف از رایج ترین و موثرترین روش های درمان ناباروری است

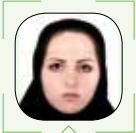


پونه شیرازی سلامت

تجویز داروی نازایی برای تحریک تخمدان توسط متخصص ناباروری و آی وی اف شروع می شود. در صورتی که از رژیم های دارویی مناسب استفاده شود و ذخیره تخمدان بیمار هم پایین نباشد تعداد فولیکول ها برای تخمک گیری قابل قبول خواهد بود. البته لقاح آزمایشگاهی یا آی وی اف ممکن است در هر مرحله ای دچار وقفه شود، اما آی وی اف تا چند بار قابل تکرار خواهد بود و در بسیاری از موارد، رویای شیرین فرزند دارشدن را در زندگی زوجین ناباور به واقعیت بدل خواهد کرد. پای صحبت های دکتر آمنه لاهوتی اشکوری، جراح و متخصص زنان، فلوئوشپ نازایی و آی وی اف نشسته ایم تا از پیدا و پنهان آی وی اف بیشتر بدانیم.

❗️ **آیا آی وی اف برای سلامت یک خانم جدا از بحث کمک باروری مشکلاتی ایجاد نمی کند؟**

نکته مهم آن است که در آی وی اف هم مثل همه روش های درمانی دیگر، حتی داروهایی که بدون نسخه از داروخانه می گیریم همیشه احتمال عارضه در آن وجود دارد. ما همیشه یک روش درمانی را چه دارو باشد یا عمل جراحی و چه آی وی اف زمانی باید به شخص پیشنهاد دهیم که سود آن بیش از ضررش باشد. آی وی اف در بسیاری از موارد تنها راه حل درمانی و در بسیاری از موارد،



دکتر مریم قادری قهفرخی متخصص صنایع غذایی

بیشتری دارند اما هرگز طعم خوشایند میوه رسیده را ندارند. یکی از راه های افزایش ماندگاری انجیر این است که آن را به مربا یا کمپوت تبدیل کنید تا بتوانید مدت زمان بیشتری از سال را از طعم خوشایند این میوه لذت ببرید.

برای نگهداری طولانی مدت میوه تازه انجیر این نکات می تواند مفید واقع شود، ❗️ هر چقدر انجیر رسیده تر و نرم تر باشد، ماندگاری کمتری دارد. انجیرهای به شدت رسیده دارای بافت له هستند و ممکن است طعم و بوی ترشیدگی نشان دهند. بنابراین در زمان خرید به این نکته توجه کنید و انجیرهای به شدت رسیده را در صورت عدم تغییر طعم، بلافاصله پس از خرید مصرف کنید.

❗️ برای چیدن انجیرها در ظرف سعی کنید انجیرها را با

بهترین راه حل درمانی برای فرزنددارشدن زوجین است. بنابراین آی وی اف را زمانی باید انجام دهیم که به سود زوجین مراجعه کننده باشد. ❗️ **یعنی ممکن است آی وی اف به تخمدان صدمه بزند؟** در حالت کلی خیر. در آی وی اف هایی که به طور معمول پزشک متبخر انجام می دهد، صدمه به تخمدان بسیار نادر خواهد بود. این عارضه در موارد معدودی در زمانی رخ می دهد که تخمدان خانم به حدی بزرگ شده باشد که بعد یا قبل از آی وی اف دچار پیچ خوردگی شود. البته ما به خانم گوشزد می کنیم که اگر بعد از آی وی اف، درد شدیدی داشتند به مرکز درمانی مراجعه کنند. حتی اگر این عارضه اتفاق هم بیفتد با رسیدگی به موقع می توان با لاپاروسکوپی، تخمدان را به حالت اولیه اش برگرداند.

نکته بعدی سوزن زدن هایی است که موقع آی وی اف انجام می شود که مشکلی برای شخص ایجاد نمی کند. مسأله سوم، نگرانی از بابت سرطان تخمدان است. قبلاً می گفتند آسیب وارده به سطح تخمدان با سوزن هایی که وارد می شود، منجر به سرطان تخمدان می شود، اما امروزه با مطالعات جدید رد شده و نگرانی از بابت آن وجود ندارد.

❗️ **تکرار آی وی اف تا چند بار مجاز است و انجام آن بیش از چند نوبت برای سلامت خانم ممکن است خطرناک باشد؟** نمی شود صد درصد عددی را گفت، گرچه در مطالعات عددی را در نظر گرفته اند. مثلاً در گذشته می گفتند اگر آی وی اف را بیش از شش بار انجام دهید، احتمال سرطانی شدن تخمدان وجود دارد. اما بعدها این مسأله رد و مشخص شد تعداد دفعات آی وی اف ربطی به سرطان تخمدان ندارد.

مثل همه روش های درمان دیگر، طی هر بار عمل ❗️ **تکرار آی وی اف تا چند بار مجاز است و انجام آن بیش از چند نوبت برای سلامت خانم ممکن است خطرناک باشد؟** نمی شود صد درصد عددی را گفت، گرچه در مطالعات عددی را در نظر گرفته اند. مثلاً در گذشته می گفتند اگر آی وی اف را بیش از شش بار انجام دهید، احتمال سرطانی شدن تخمدان وجود دارد. اما بعدها این مسأله رد و مشخص شد تعداد دفعات آی وی اف ربطی به سرطان تخمدان ندارد.

❗️ **روی ظرف انجیر را با یک لایه پوشش پلاستیکی به صورت شل بپوشانید تا از جذب بو از سایر مواد غذایی، خشک شدن یا آسیب فیزیکی آنها جلوگیری شود.** سینی یا ظرف حاوی انجیر را در یخچال

قرار دهید با این روش می توانید ماندگاری انجیرها را افزایش دهید. انجیرها را در سردترین نقطه یخچال قرار دهید. انجیرها در دمای یخچال ۵ تا ۷ روز و در دمای محیط حداکثر دو

فرآیندهای یادگیری ضروری است، افزایش می دهد.

نتایج تحقیقات این پژوهشگران نشان می دهد که توانایی مغز برای تغییر در افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به دنبال برنامه با فعالیت بدنی، توانایی برای تغییر به میزان قابل توجهی افزایش و به همان میزان افراد سالم



# آنچه از آی وی اف باید بدانید

## درمان ناباروری به روش آی وی اف در یک مرکز خوب و با جنین شناس متبحر

## در موفقیت این روش درمانی بسیار تاثیر دارد

آی وی اف، خطرات معمول جراحی وجود دارد. ولی این که به صورت کلی سلامت خانم با تکرار آی وی اف به خطر بیفتد مطرح نیست. به علاوه تکلیف خانم معمولاً طی سه یا حداکثر چهار بار آی وی اف برای بچه دارشدن یا شکست درمان مشخص خواهد شد.

❗️ **آیا زبانی که در خانواده درجه یک خود سابقه سرطان های زنانه را دارند مجاز به انجام آی وی اف هستند؟** با اجازه و مشاوره ازمختخصص آنکولوژیست، انجام آی وی اف حتی در چنین شرایطی مجاز است. حتی اگر خود خانم بیماری دارد و در مراحل درمان سرطان قرار دارد یا این که افراد درجه یک خانواده اش مبتلا بوده اند، انجام آی وی اف با ملاحظات و استفاده از دوز مشخصی از داروها مجاز است.

❗️ **آیا ورزش منجر به شکست آی وی اف می شود؟** خیر. حتی انجام ورزش و فعالیت در فرایند آی وی اف در زمان انتقال جنین که با خطر لخته شده خون همراه است توصیه می شود. فقط در چرخه تخمک کشی، انجام ورزش های شکم و حرکات کششی شدید ممنوعیت دارد.

❗️ **روابط زناشویی چگونه؟**

برای روابط زناشویی هم چه در دوره تخمک کشی و چه انتقال جنین منعی وجود ندارد. البته در برخی موارد، محدودیت می دهیم. مثلاً برای خانمی که تعداد تخمک هایش زیاد بوده و تخمدان هایش بزرگ شده، احتیاط بیشتری لازم است یا برای خانمی برای تعیین جنسیت، آی وی اف می کند نیز ملاحظات مطرح است.

❗️ **آیا پس از یک بار آی وی اف موفق می توان برای بارداری**

بیشتر شده و علائم افسردگی کاهش می یابد.

این نتایج نشان می دهد که فعالیت بد بر علائم افسردگی و توانایی مغز برای تغییر تاثیر می گذارد. بر اساس این تحقیقات مشخص شده است که فعالیت بدنی برای مغز مفید است و باعث ایجاد ارتباطات عصبی می شود. / ایسنا

## عوامل موثر در شکست

## و موفقیت آی وی اف

به گفته دکتر لاهوتی، این موضوع خیلی پیچیده است. باید ابتدا به این سوال پاسخ دهیم که آیا کارهایی که یک خانم انجام می دهد منجر به شکست آی وی اف می شود که پاسخش خیر است.

مهم ترین عواملی که منجر به موفقیت آی وی اف می شود رعایت پروتکل های درمانی، تخصص پزشک و تخمک کشی و انتقال جنین با تکنیک درست و دانش کافی است. انجام آی وی اف در یک مرکز خوب و با جنین شناس متبحر در موفقیت آی وی اف بسیار تاثیر دارد.

در مورد کارهایی که یک خانم باید رعایت کند فقط بر مصرف داروها و در زمان تعیین شده تاکید می شود وگرنه کارهای دیگر از جمله نوع تغذیه، فعالیت، میزان خواب و... تاثیریری بر موفقیت یا شکست آی وی اف ندارد.

### بعدی هم از این روش استفاده کرد؟

قطعاً. در برخی خانم ها که تعداد جنین هایشان زیاد است و علاوه بر بارداری اول از طریق آی وی اف می توان برای بارداری های نوبت دوم و سوم شان نیز از همان جنین ها استفاده کرد.

❗️ **احتمال دوقلو زایی یا چند قلو زایی در این روش چقدر است؟**

به طور معمول دو جنین گذاشته می شود تا موفقیت آی وی اف بیشتر شود. مگر این که آی وی اف چند بار ناموفق و خانم هم سنش بالا باشد که در این صورت ممکن است سه جنین هم بگذاریم. زیرا در بالای ۳۵ سال هر سال یک سری تخمک ها بی کیفیت می شود و درصد جنین های با کیفیت کم می شود. پس هرچه به سن ۴۲ سال نزدیک تر شویم احتمال انتقال ۳ جنین هم وجود دارد.

البته ما نمی خواهیم دوقلوایی اتفاق بیفتد بلکه فقط می خواهیم احتمال موفقیت بارداری بیشتر شود. از آنجا که حاملگی دو تا سه قلویی، پرخطر محسوب می شود، ترجیح ما به انتقال یک یا دو جنین است.

❗️ **تعیین جنسیت در این روش ممکن است و انجام می شود؟**

بله. برای این که تعیین جنسیت کنیم باید ذخایر تخمدانی خانم، خوب باشد تا بتوانیم جنین های زیادی درست کنیم. البته جنین شناس نمی تواند اسپرم های X و Y را جدا کند و فقط اسپرم های سالم را جدا می کند و با تخمک لقاح می دهد. وقتی جنین چند روزه می شود یک سلول از جنین برداشته می شود و آزمایش ژنتیک روی آن انجام می شود و معلوم می شود جنسیت جنین چیست.

## نشانه های موفقیت

## و شکست آی وی اف

دکتر لاهوتی معتقد است اگر تست حاملگی که ۱۴ روز بعد از انتقال جنین انجام می شود، مثبت شود آی وی اف موفقیت آمیز تلقی می شود و اگر منفی باشد، آن انتقال جنین ناموفق بوده است. اما اگر برای خانمی سه بار جنین خوب طی آی وی اف گذاشته و باردار نشود، می گوئیم آی وی اف شکست خورده است.

این کار را انجام دهید. خواه ناخواه در زمان شست و شو

امکان آسیب به پوست وجود دارد و لذا نگهداری چنین انجیرهایی دشوارتر است.

❗️ در صورت تمایل به فریزکردن، انجیرهای رسیده را انتخاب و آنها را به آرامی با آب سرد بشویید. انجیرهای به شدت رسیده گزینه های مناسبی برای فریز کردن نیستند. در زمان شست و شو نیازی به استفاده از برس نیست. آب اضافی را با دستمال به آرامی حذف کنید. مطابق قبل انجیرها را با فاصله از یکدیگر در ظرف بچینید. آنها را بدون پوشاندن سطحی به مدت دو تا چهار ساعت در فریزر قرار دهید. پس از این زمان آنها را خارج و در کیسه مخصوص فریزر یا ظروف غیرقابل نفوذ به هوا قرار دهید و با این روش می توانید آنها را دو تا سه ماه در فریزر نگهداری کنید.

در زمان مصرف نیز ابتدا آنها از انجماد خارج و سپس استفاده کنید. ❗️ در صورت تمایل به نگهداری طولانی تر می توانید انجیرها را خشک کرده یا از آنها در تهیه مربا و کمپوت استفاده کنید. ❗️

